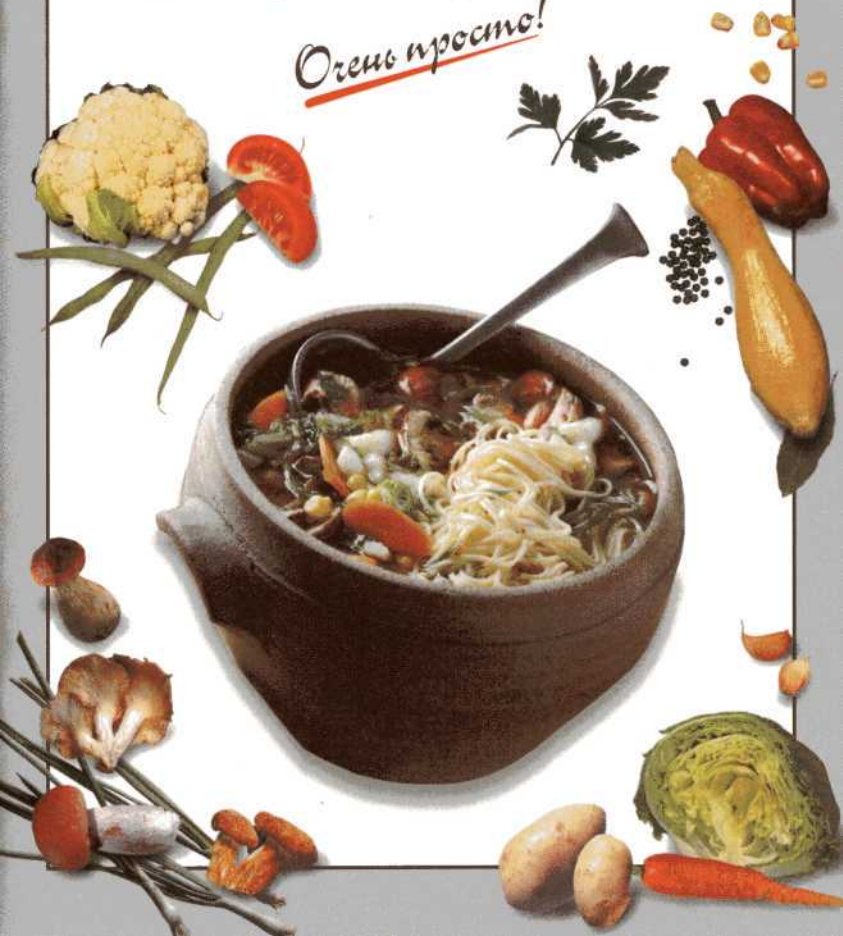
VISIT…

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ В ГОРШОЧКАХ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.99
Б71

Составитель *Г. С. Выдревич*

Б 71 **Блюда** из овощей и грибов в горшочках / [Сост. Г. С. Выдревич]. - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с. - (Очень просто).

Блюда, приготовленные в горшочках, отличаются особым ароматом, сочностью, неповторимым вкусом. Готовить таким способом несложно, а результат непременно порадует вас.

Блюда из овощей и грибов готовили в горшочках издревле. Они не только вкусны, но и чрезвычайно полезны. В этой книге вы найдете множество интересных рецептов, которые помогут вам приятно разнообразить меню.

УДК 641/642
ББК 36.99

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство«Эксмо», 2008

ISBN 978-5-699-29337-7

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Блюда, приготовленные в горшочках, отличаются особым ароматом, сочностью, неповторимым вкусом. Объясняется это и тем, что горшочки сделаны исключительно из чистых природных материалов, и тем, что они позволяют использовать особый температурный режим.

Готовить в горшочках несложно. Прежде всего нужно правильно выбрать посуду. Горшок должен быть изготовлен из глины и не покрыт глазурью. Перед использованием горшочки надо правильно подготовить. Минут за 15–20 до начала приготовления их следует опустить в воду. Во время приготовления блюда влага, впитавшаяся в стенки, будет испаряться, что даст эффект паровой бани, а значит, блюдо получится сочным. Кроме того, можно не добавлять лишние жиры, что весьма порадует тех, кто следит за фигурой.

Ставить горшок лучше в холодную духовку. В горячей он может треснуть из-за перепада температур. Если в рецепте сказано, что блюдо готовят в горячей духовке, прежде чем укладывать в горшочек продукты, ошпарьте его кипятком.

Чтобы блюдо не пригорело или не перепрело, рассчитывайте время приготовления исходя из того, что горшочек, снятый с огня, еще 5–10 мин продолжает готовить (глина неплохо держит температуру).

Глина очень хорошо впитывает запахи. Так что если в блюде много специй или сами продукты обладают специфическими ароматами, лучше выложите дно и стенки по-

суды пергаментом. В противном случае горшочек придется бесконечно долго проветривать или готовить в нем какое-то одно блюдо.

Вынув горшок из духовки, поставьте его на деревянную дощечку: из-за разницы температур он может треснуть.

Не стоит мыть горшочки мылом или средствами для посуды. Жесткая щетка и горячая вода прекрасно справятся со всеми загрязнениями. А если у вас что-то пригорело, заполните посуду водой с содой и оставьте на ночь. Помните: в посудомоечной машине никакие горшочки мыть нельзя!

Чистую посуду надо тщательно просушить, иначе на ее стенках образуется плесень. Если такая беда все же приключилась, не отчаивайтесь. С плесенью прекрасно справится содовая паста (сода и вода в пропорции 1:1). Нанесите ее на стенки горшочка, подержите примерно полчаса, а затем смойте.

Хранить горшочки лучше всего под салфетками из натуральных тканей. Тогда они «дышат».

Стоит ли говорить, что традиционно в горшочках готовили в деревнях? А так как мяса в стародавние времена ели мало (в основном лишь по особым праздникам), то чаще в печи варили, жарили и парили овощные и грибные блюда – продукты, которыми в изобилии снабжали людей огород и лес.

Такие блюда и вкусны, и полезны. И это не удивительно. Вспомним о свойствах хотя бы некоторых овощей.

Картофель хоть и появился в России сравнительно поздно, давно стал очень популярным и любимым овощем. В нем есть почти все аминокислоты, встречающиеся в растениях, а в 300 г картофеля содержится необходимая ежедневная доза углеводов, калия и фосфора. Много в нем и витамина С (его количество в процессе хранения уменьшается, так что больше всего витамина в молодом картофеле). Клетчатка этого овоща не раздражает слизистую кишечника и желудка, так что его можно есть даже людям с такими серьезными заболеваниями, как язва. Крахмал снижает содержание холестерина в печени и крови. Калий помогает выводить воду из организма, а в карто-

феле его больше, чем в других овощах. В молодой картошке полно биофлавоноидов – сильных антиоксидантов, которые препятствуют развитию опухолей, укрепляют стенки сосудов, а значит, помогают сберечь здоровье и продлить молодость.

Капуста – один из древнейших овощей, насчитывающий свыше ста видов: кочанная, листовая, савойская, кольраби, цветная, пекинская, брюссельская и др. В капусте содержится очень много белков – источников незаменимых аминокислот, которые требуются для роста и восстановления тканей, кроветворения, стимуляции работы щитовидной железы и почек. Кроме того, в капусте есть витамин U, необходимый при лечении язв и гастритов, а также активизирующий работу печени. Содержит она и витамин К, способствующий нормализации обмена веществ, заживлению ран, формированию костей, улучшающий свертываемость крови. А витамин С, который довольно быстро разрушается в других продуктах, в капусте сохраняется в неизменной концентрации до восьми месяцев. Капуста вообще кладезь витаминов: в ней есть Е, B_1, B_2, B_3, Р, РР, Н, провитамин D. К тому же она малокалорийна, что весьма важно для тех, кто сидит на различных диетах. Клетчатка капусты улучшает деятельность кишечника, помогает вывести шлаки и холестерин, положительно влияет на развитие полезной микрофлоры.

Баклажаны, которые в Европе культивируются лишь с XIX века, заслуженно украшают и повседневный, и праздничный стол. Диетологи настолько ценят этот овощ, что рекомендуют его и здоровым, и больным людям. Баклажаны помогают выводить излишки холестерина, богаты калием, железом, медью, малокалорийны. Витаминов в них, правда, мало (лишь аскорбиновая кислота и витамины группы В в небольших количествах), но они помогают нормализовать работу сердца, восстановить водно-солевой обмен и кислотно-щелочной баланс, благотворно влияют на состав крови, улучшают цвет лица. Кроме того, это природный антибиотик, с помощью

которого организм легче справляется с различными инфекциями. Есть у баклажанов одна особенность: в них содержится вредное вещество соланин. Поэтому использовать нужно лишь молодые плоды, так как в них соланина очень мало. Определить возраст баклажана несложно: у старого коричневая плодоножка, а кожица покрыта коричневыми пятнышками.

Кабачки – кустовая разновидность тыквы. В них много минеральных солей (калия, магния, кальция, фосфора, железа), витаминов С, B_1 и B_2, никотиновой, яблочной и фолиевой кислоты. Они нормализуют обмен веществ и важны для процессов кроветворения. Кабачки помогают выводить лишнюю воду и соль из организма, регулируют кровяное давление.

Стручковый перец содержит так много витамина С, что по этому показателю ему уступает даже лимон (ежедневная норма этого витамина – около 100 мг, а в 100 г перца – до 250 мг). Богат он и каротином, витаминами группы В. Есть в нем эфирные масла, азотистые вещества, калий, натрий, кальций, железо, фосфор, сера, хлор и кремний. Бета-каротин, витамин С и ликопин, который также есть в перце, препятствуют образованию раковых клеток. Красный перец полезен при язве и расстройствах пищеварения, зеленый помогает удалить из организма канцерогены. Специалисты считают, что полстакана измельченного сладкого перца в день – это самое лучшее профилактическое средство против сердечных и онкологических заболеваний. В перце также есть особое вещество – капсаицин, благодаря которому овощ получает своеобразный «жгучий» привкус. В зависимости от его содержание перец может быть сладким и горьким.

Кукуруза – богатый источник углеводов, витаминов B_1, B_2, РР и каротина. Каша из кукурузной муки способна выводить жир и пестициды из организма, а также подавлять гнилостные процессы в кишечнике.

Лук насчитывает около 400 видов. У нас самый распространенный – репчатый. В нем много витаминов С,

группы В, а также эфирных масел, кальция, марганца, кобальта, меди, фтора, молибдена, никеля, железа, йода, калия и др. В зеленом луке немало каротина, фолиевой кислоты и биотина. Во внутренних чешуйках лука много сахаров. Лук возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, повышает тонус. Кроме того, он обладает антисептическим, антимикробным, бактерицидным, противовоспалительным, антисклеротическим и противодиабетическим действием, помогает справиться с пониженным давлением, а также содержит флавоноиды, препятствующие образованию злокачественных опухолей. При обработке лук практически не теряет полезных свойств.

Огурцы содержат ферменты, помогающие усваивать животные белки. В этом овоще есть витамины С, B_1, B_2, Р, провитамин А, фосфор, железо, кальций, магний, калий. Немало в нем и соединений йода, которые легко усваиваются организмом. Полезны огурцы и тем, кто следит за своим весом: в них практически нет белков, жиров и углеводов. Более того, они задерживают преобразование углеводов в жиры.

Репа — источник каротина, витаминов С и РР, клетчатки и солей калия. Она обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, заживляющим действием, помогает оздоровлению кишечника.

Свекла содержит клетчатку, углеводы, кальций, фосфор, калий, магний, железо, цинк, витамины С, группы В, РР, Е, провитамин А. Есть в ней и гамма-аминомасляная кислота, незаменимая для обмена веществ головного мозга. В свекле много пектинов, которые помогают выводить из кишечника тяжелые металлы и продукты распада. Яблочная, лимонная, щавелевая, винная и молочная органические кислоты важны для переваривания пищи. Красящие вещества свеклы содержат флавоноиды, которые помогают снимать спазмы сосудов, повышают прочность капилляров, понижают давление, положительно влияют на кровь. Есть в этом овоще и уникальные соединения бетаин и бетанин, которые участвуют в образовании холина, улучшающего работу печени.

Тыква — один из лучших продуктов для детского и диетического питания. В ней есть крахмал, каротин, витамины С, B_1 и B_2, РР, клетчатка, органические кислоты, соли кальция, железа, магния, калия. Тыква улучшает работу кишечника.

Фасоль — богатый источник белка и углеводов. Есть в ней витамины B_1, B_2, B_6, С, К, РР, каротин, железо, калий, кальций, фосфор, йод и др. Белок, содержащийся в фасоли, легко усваивается и содержит жизненно важные аминокислоты, такие как лизин, метионин, тирозин и проч. Фасоль обладает мочегонным и противомикробным действием, снижает уровень сахара в крови, полезна при атеросклерозе и аритмии.

Овощи овощами, но кто из нас не любит грибы? Таких людей, наверное, можно пересчитать по пальцам. А уж приверженцы «тихой охоты» исчисляются тысячами. Однако, как это ни прискорбно, не все грибники хорошо разбираются в этих удивительных дарах леса. Тема эта весьма емкая, так что коснемся лишь наиболее распространенных грибов.

Белый гриб, он же боровик, коровяк, глухарь, печура и т. д. — в разных местностях его величают по-разному. Но с тем, что это лучший гриб, согласны все (даже на сухом научном языке его называют грибом первой категории). Белые встречаются чаще всего в сосняках, ельниках, березняках. Это крупный гриб (может вырасти до 2 кг), удивительно красивый. Его белая, плотная мякоть обладает приятным запахом, на изломе не меняет цвет. Впрочем, белой она остается и у сушеных, у вареных, соленых и маринованных грибов. Может, поэтому их и называют белыми.

Шляпка у белого закругленная, ее цвет зависит от того, в каком лесу растет гриб: в сосняках — темно-коричневая, в ельниках — бурая, иногда с зеленоватым оттенком, в лиственных лесах — охряно-желтоватая или светло-бурая, в березняках может быть почти белой, в дубравах — светлая. Ножка гриба — толстая, плотная, утолщенная посередине или внизу (в дубравах обычно растут грибы на более длинных ножках), светлая, с сетчатым рисунком.

На белые грибы похож ядовитый желчный гриб, который отличается розоватым трубчатым слоем на шляпке и горькой мякотью, а также сатанинский гриб с грязно-серой шляпкой, у которой красноватый трубчатый слой (по некоторым источникам, этот гриб, ядовитый в сыром виде, при варке теряет это свойство).

Белый гриб можно употреблять в вареном, жареном, тушеном, сушеном, маринованном, соленом виде.

Подберезовик называют также обабком, чернышом, черноголовиком, бабкой, серым грибом. Чаще всего он растет в березовых или смешанных лесах, но встречается и в хвойных. У него слегка выпуклая серая, буроватая, черная, пятнистая или черная шляпка с беловатым трубчатым слоем и белой мякотью, а ножка — длинная, тонкая, утолщенная книзу, с темно-бурыми чешуйками.

Подберезовик можно спутать с желчным грибом (о нем упоминалось выше).

Готовят эти грибы любыми известными способами. В сушеном и маринованном виде он немного темнеет, что нисколько не ухудшает его превосходного вкуса.

Подосиновик бывает красным, белым и желто-бурым. Первый любит лиственные и смешанные леса, растет и поодиночке, и семьями. У молодых грибов шляпка прижата к ножке, у взрослых она раскрывается. Цвет зависит от места, где растет гриб: у гриба из осинника она красная или темно-красная, из тополевых лесов — серая, из бора — бело-розовая, из смешанного — оранжевая или желто-красная. Мякоть плотная, белая, на срезе сначала синеет, а затем чернеет.

Гриб можно спутать с ложным подосиновиком. У съедобного трубчатый слой белый, сероватый, у немолодых грибов серо-коричневый, а у ложного — розовый, красный, желтый, красно-коричневый, ножка с желтой или красной сеткой.

Белый подосиновик любит сосновые леса с примесью других деревьев. Шляпка у него белая или сероватая, ножка с белыми или коричневыми чешуйками.

Желто-бурый гриб лучше искать в лиственных или смешанных лесах, где он любит расти семьями. Шляпка у него красно-желтая или кирпично-красная, мякоть на изломе сначала розовеет, а затем может почернеть. Чешуйки на ножке коричневые, бурые или черные.

Подосиновики можно варить, жарить, тушить, солить, мариновать, сушить.

Масленок (маслуха, маслюк, желтик, чалыш) обычно растет большими группами в светлых лесах, на опушках, у дорог, на местах, освещенных солнцем. У маслят шоколадно-коричневая или буроватая шляпка, покрытая клейкой кожицей. У молодых грибов низ шляпки затянут белой пленкой, у подросших она разрывается и остается на ножке в виде кольца, может свисать со шляпки. Этим кольцом, кстати, масленок отличается от несъедобного перечного гриба.

Есть также лиственничные маслята, которые встречаются реже и иногда растут поодиночке. Шляпки у них светло-желтые или красно-бурые, мякоть лимонно-желтая, на изломе может слегка розоветь. У них также есть пленка, но не белая, а желтоватая.

Маслят можно жарить, варить, сушить, мариновать и солить, предварительно очистив от кожицы и пленки. Сушить, впрочем, можно и с кожицей.

Моховики бывают зелеными, пестрыми и красными. Зеленые также называют решетниками, подрешетниками, козлиными грибами, подлютниками. Они встречаются практически в любых лесах, чаще всего — поодиночке, изредка группами. У них выпуклая, мясистая, бархатистая оливково-бурая или желтовато-оливковая шляпка с ярко-желтым или зеленовато-желтым трубчатым слоем с беловатой или светло-желтой мякотью, синеющей на изломе. Ножка желтовато-бурая или красновато-бурая. Такие грибы можно жарить, предварительно не отваривая, мариновать и солить.

Пестрые моховики растут преимущественно в лиственных лесах, поодиночке. Шляпки у них могут быть

от светло-бурого до темно-коричневого цвета, по краю может проходить узкая пурпурно-красная полоса. Трубчатый слой — от бледно-желтого у молодых грибов до зеленоватого у старых. При надавливании трубочки синеют. Ножки ровные, суженные книзу, желто-бурого или светло-желтого цвета, в основании — красные. На изломе или при нажиме синеют. Такие моховики жарят и маринуют, их можно также сушить.

Красный моховик растет в лиственных лесах и в кустарниках, на склонах оврагов. Шляпка — розовато-пурпурная или красно-бурая с трубчатым слоем золотисто-желтым у молодых грибов или оливково-желтым у старых. Мякоть на изломе синеет. Ножка ровная, цилиндрическая, у шляпки ярко-желтая, ниже — бурая, красноватая, с красными чешуйками. Этот гриб можно варить, мариновать или сушить.

Лисичку также кличут петушком, лисицей, сплоенем. Она встречается в светлых хвойных или лиственных лесах, как правило — большими группами. Это очень нарядный ярко-желтый гриб с мясистой шляпкой (у молодых грибов она выпуклая или плоская, у взрослых — воронковидная, с волнистым краем). Мякоть — слегка желтоватая, плотная, упругая, с приятным запахом, пластинки похожи на складки. Ножка срастается со шляпкой, она желтая, гладкая. Удивительная особенность этого гриба — он не бывает червивым. По содержанию каротина лисички превосходят все известные грибы.

В переработке гриб почти не меняет цвет, может слегка побуреть. Лисички можно солить, варить, жарить, мариновать и даже сушить.

Рыжик, который также называют еловиком, встречается в молодых сосновых или лиственничных лесах, в сосновых борах, как правило — на песчаных почвах. Растет семьями. У него почти плоская или вдавленная посередине шляпка, края которой завернуты вниз. У взрослых грибов шляпка может быть воронковидной. Ее цвет — рыжий, светло-оранжевый, рыжевато- или синевато-зеленый с темными кольцами или

зелеными пятнами. Мякоть оранжевая, по истечении времени зеленеющая, сок оранжево-желтый, сладковатый, пахнущий смолой. Пластинки узкие, иногда разветвленные, желто-оранжевые, при надавливании синеют. Ножка полая, цилиндрическая, по цвету такая же, как и шляпка.

Рыжики, растущие в сосняках, — красные, в ельниках — темно-зеленые.

Как и белый гриб, рыжик относится к первой категории. Его можно варить, жарить, консервировать, мариновать и солить. Перед засолкой вымачивать гриб не надо. Более того, их можно засаливать, не отваривая. Достаточно вымыть или даже тщательно обтереть, а затем пересыпать солью. Вкус и запах соленого рыжика передать словами невозможно.

Грузди бывают черные, перечные, настоящие и желтые. Черные называют также чернушками, чернухами, цыганами. Они растут в березовых и смешанных лесах, на хорошо освещенных мшистых местах: на опушках, вырубках, около дорог и просек. Шляпки у молодых груздей выпуклые, у подросших — воронковидные, зеленовато- или темно-бурые. Мякоть белая, на изломе буреет, пластинки при надавливании темнеют. Ножка короткая, у шляпки — плотная, затем — полая. Эти грибы в принципе можно варить и жарить (после вымачивания), но лучше солить.

Перечные грузди чаще всего растут в дубовых лесах. Шляпки у них такие же, как и у черных, но молодые грибы — белые, взрослые — желтоватые. Млечный сок тоже белый, на воздухе зеленеющий. Эти грибы считаются самыми низкосортными среди груздей.

Так называемый настоящий груздь растет преимущественно в березовых или сосново-березовых лесах. Шляпки — такие же, как у черных груздей, но края лохматые. Мякоть плотная, белая или перламутровая, пластинки тоже белые, с желтоватыми краями. Млечный сок на воздухе желтеет. Как белый и рыжик, это гриб первой категории. Лучше всего его солить.

Желтые грузди растут обычно в еловых или смешанных лесах. Форма шляпки – такая же, как у других груздей, цвет – золотисто-желтый, поверхность – лохматая. Мякоть белая, при нажатии желтеет. Белый млечный сок на воздухе становится серо-желтым. Интересно, что в дождливую погоду сок не меняет цвет. Пластинки с розовым оттенком. Эти грибы очень похожи на настоящие грузди, даже по вкусу, и отличаются лишь цветом. В соленом виде изменяют цвет.

Волнушки встречаются белые (белянка, пушистая белянка) и розовые (волжанка, отваруха, волвяница и т.д.). Первые попадаются реже, растут в лиственных и смешанных лесах, на лугах, на обочинах заброшенных дорог. У белой волнушки шляпка с легким розоватым оттенком, пушистая, лохматый край завернут вниз, колец на поверхности нет. Ножка тонкая, розоватая. Этот гриб можно варить и жарить после вымачивания, но лучше все же его солить.

Розовая волнушка встречается гораздо чаще. Она похожа на белую, но отличается розовым или желтовато-розовым цветом, а на ее шляпке четко видны более темные круги. Готовят ее так же.

У *опят* тоже есть разновидности: луговой (негниючник, луговик) и осенний (настоящий, опенька, осенник). Луговой растет на полянах, в оврагах и канавах, на опушках, образуя «ведьмины кольца». У молодых грибов шляпка колокольчиком, затем она раскрывается, но бугорок на ней остается. Шляпка желтая, по краям полосатая. Интересно, что мякоть имеет привкус горького миндаля или гвоздики. Пластинки редкие, широкие, ножка тонкая, длинная, упругая, палевая с мучнистым налетом. Этот гриб можно спутать с ядовитым ложным опенком, главное отличие которого – зеленовато-желтые, постепенно чернеющие пластинки.

Осенний опенок встречается повсеместно, даже в садах и на живых деревьях, чаще на березе и ели. Шляпка у него плоская, округлая, нередко с бугорком желтовато- или

серовато-бурого цвета, у молодых грибов есть бурые чешуйки. Вкус у мякоти – кисловато-вяжущий. Пластинки, прирастающие к ножке и нисходящие по ней, у молодых опят покрыты белой пленкой (у взрослых она образует кольцо на ножке).

Опята обоих видов можно и варить, и жарить, и мариновать, и солить, и сушить.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Летний борщ

1,4 л бульона или воды, 300 г свекольной ботвы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 70 г свежих бобов, 1 яйцо, 50 г майонеза, соль.

Свекольную ботву вымыть, обсушить, нашинковать. Картофель очистить, нарезать брусочками. Морковь очистить, нарезать кубиками. Лук измельчить.

Бульон или воду довести до готовности, вылить в горшочек, положить ботву, овощи, бобы, посолить по вкусу. Поставить в умеренно разогретую духовку и варить в течение 1 ч. Минуты за три до конца приготовления ввести взбитое яйцо. Готовый борщ заправить майонезом и подать в горшочке.

Гороховый суп

1,5 л бульона или воды, 1,5 стакана лущеного гороха, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 20 г базилика, соль.

Морковь очистить, нарезать кружочками. Корень петрушки очистить и мелко порубить. Лук тонко нашинковать, обжарить в масле в течение 5 мин, добавить томатную пасту, влить немного бульона или воды, перемешать, тушить еще 5 мин.

Горох залить холодной водой, отварить до полуготовности вместе с морковью и петрушкой. Добавить тушеный лук, посолить по вкусу, перемешать.

Бульон или воду вылить в горшочек, положить гороховую смесь, накрыть посуду крышкой. Варить в умеренно разогретой духовке в течение 25 мин. В конце приготовления добавить измельченный базилик.

Крестьянский суп

1,3 л воды, 0,5 корня петрушки, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 0,5 репы, 1 луковица, 250 г белокочанной капусты, 1 клубень картофеля, 50 г сметаны, 2 яичных желтка, 100 г щавеля, соль.

Корень петрушки, морковь, свеклу и репу очистить, нарезать соломкой, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности.

Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук измельчить. Капусту нашинковать.

Отварные овощи вместе с жидкостью перелить в горшочек, добавить картофель, лук и капусту, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышкой, поставить в холодную духовку. После того как она прогреется, варить 20 мин. За несколько минут до конца приготовления положить нашинкованный щавель.

Готовый суп разлить по тарелкам, заправить сметаной, взбитой с желтками.

Томатный суп по-литовски

1,2 л бульона, 5 помидоров, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны, 1 луковица, зелень петрушки, соль.

Помидоры обдать кипятком, очистить и натереть на терке или мелко порубить и протереть. Бульон довести до кипения, вылить в горшочек, положить помидоры, измельченный лук, крупу.

Накрыть посуду крышкой, поставить в холодную духовку, прогреть ее и варить 25 мин. За 5 мин до конца приготовления добавить нарезанные кружочками огурцы и измельченную зелень.

Готовый суп заправить сметаной.

Молочный суп с клецками

1,3 л молока, 5 клубней картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Картофель очистить. Два клубня отварить, обсушить, протереть через сито. Оставшийся картофель натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить с отварными клубнями и перемешать.

Добавить сливочное масло, посолить по вкусу, перемешать. Сформовать шарики.

По горшочкам разлить кипящее молоко, слегка посолить, опустить клецки. Накрыть посуду крышками, поставить в умеренно разогретую духовку и варить 15 мин.

Молочный суп с горохом

1,7 л молока, 600 г свежего гороха, 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки сливочного масла, 10–15 г зелени укропа и петрушки, соль.

Горох очистить, залить горячим подсоленным молоком, добавить рис, накрыть крышкой, поставить в умеренно разогретую духовку и варить 40 мин.

Готовый суп разлить по тарелкам, заправить маслом и посыпать зеленью.

Молочный суп с тыквой

1,5 л молока, 300 г тыквы, цедра 1 лимона, 4 вареных яйца, 4 ст. ложка сливочного масла, соль.

Тыкву очистить, мелко нарезать. Цедру порубить или натереть.

По горшочкам разлить горячее подсоленное молоко, положить тыкву и цедру, накрыть посуду крышками, поставить в умеренно разогретую духовку примерно

на полчаса. Готовый суп посыпать измельченными яйцами, заправить маслом.

Молочный суп с кабачком

1,6 л молока, 300 г кабачков, 6 клубней картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Кабачок и картофель очистить, нарезать кубиками, разложить по горшочкам. Влить молоко, посолить, накрыть горшочек крышкой, поставить в разогретую до 150° С духовку. Варить 35 мин. Готовый суп заправить маслом.

Молочный суп с цветной капустой

1,7 л молока, 400 г цветной капусты, 4 вареных яйца, соль.

Капусту разобрать на соцветия, промыть, обсушить, разложить по горшочкам, залить горячим подсоленным молоком, накрыть посуду крышками. Варить в умеренно разогретой духовке 25 мин.

Готовый суп посыпать измельченными яйцами.

Суп с консервированным горошком

1,3 л бульона, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 3–4 свежих огурца, 2 вареных яйца, 100 г

сметаны, 0,5 стакана жидкости от горошка, 2 ст. ложки измельченного укропа, черный молотый перец, соль.

Горячий бульон разлить по горшочкам, добавить горошек и измельченные яйца, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке 20 мин.

В готовый суп положить нарезанные кружочками огурцы и укроп, влить жидкость из горошка, заправить сметаной.

Суп с консервированной фасолью

1,3 л бульона, 1 стакан консервированной фасоли, 3–4 помидора, 2 яйца, 0,5 стакана сливок, зелень, черный молотый перец, соль.

Горячий бульон разлить по горшочкам, добавить фасоль, ломтики помидоров, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой. Готовить в умеренно разогретой духовке 35 мин. За 5 мин до конца приготовления ввести взбитые яйца, добавить измельченную зелень.

Готовый суп заправить взбитыми сливками.

Суп-пюре из кабачков (вариант 1)

1,3 л бульона, 2 кабачка, 3 ст. ложки сметаны или майонеза, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль.

Кабачки очистить, натереть на терке. Горячий бульон разлить по горшочкам, положить кабачки, посолить по вкусу. Закрыть крышками. Готовить в умеренно нагретой духовке в течение 10 мин. В конце приготовления заправить сметаной или майонезом, посыпать зеленью.

Суп-пюре из кабачков (вариант 2)

1,5 л бульона, 1 стакан отварного риса, 1 кабачок, 2 стакана молока, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла.

Кабачок очистить, нарезать, припустить в небольшом количестве воды, протереть через сито вместе с рисом. Добавить бульон, перемешать. Ввести яйца, взбитые с молоком. Получившуюся смесь разлить по горшочкам, накрыть их крышками. Готовить в разогретой духовке 25 мин.

Готовый суп заправить маслом.

Свекольник

1,3 л бульона или воды, 4 свеклы, 2 помидора, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 25 г укропа и петрушки, соль.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке, полить уксусом, добавить тонкие ломтики помидоров,

масло и потушить, вливая бульон маленькими порциями.

Оставшийся бульон разлить по горшочкам, положить нарезанный кубиками картофель, свеклу с помидорами, сахар, посолить по вкусу. Накрыть посуду крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке. В конце приготовления добавить измельченные вареные яйца, лук и зелень.

Готовый суп заправить сметаной.

Суп из спаржи

1,3 л мясного бульона, 200 г спаржи, 200 г цветной капусты, 2 стакана сливок, 1 ч. ложка молотого мускатного ореха, соль.

Спаржу и капусту вымыть, измельчить, разложить по горшочкам, залить бульоном, посолить по вкусу, добавить мускатный орех. Накрыть крышками, готовить в умеренно разогретой духовке примерно на полчаса. Готовый суп заправить сливками.

Острый зеленый суп

1,7 л бульона, 2 дольки чеснока, 1 стакан измельченного репчатого лука, 1 стакан мелко нарезанного сельдерея, 1 морковь, 4 крупных помидора, 8 ст. ложек растительного масла, 4 ч. ложки томатной пасты, 1 стакан зеленого

горошка, 1 стакан фасоли, 3 ст. ложки риса, 4 ст. ложки тертого сыра, 4 лавровых листа, черный молотый перец, соль.

Чеснок порубить и обжарить в масле вместе с луком. Добавить сельдерей и нарезанную кубиками морковь. Потушить до полуготовности, разложить по горшочкам. Залить горячим бульоном, добавить томатную пасту, фасоль, горошек, рис, лавровый лист. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовить в умеренно разогретой духовке, пока овощи не размягчатся. В конце приготовления положить ломтики помидоров, посыпать сыром и готовить еще 5 мин.

Луковый суп с сухарями

1,7 л мясного бульона, 10 луковиц, 3 дольки чеснока, 100 г сливочного или растительного масла, 100 г сыра, 100 г сухарей, зелень укропа, соль.

Лук и чеснок мелко нарезать, обжарить в масле и разложить по горшочкам. Залить горячим бульоном, посолить по вкусу. Готовить в разогретой духовке около получаса.

Готовый суп посыпать сухарями, тертым сыром и измельченной зеленью.

Суп из листового салата

1,3 л бульона, 200 г листового салата, 1 луковица, 4 яйца, 1 клубень картофеля, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Салат нашинковать. Лук нарезать колечками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Чеснок раздавить. Из яиц приготовить глазунью.

Овощи (кроме салата) разложить по четырем горшочкам, залить горячим бульоном, заправить маслом, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть крышками и готовить в умеренно разогретой духовке 15 мин. Минуты за три до конца приготовления добавить салат.

Перед подачей в каждый горшочек положить глазунью.

Суп-пюре из огурцов

1,5 л бульона, 7 свежих огурцов, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 3 вареных яичных желтка, гренки, черный молотый перец, соль.

Огурцы очистить, припустить в небольшом количестве подсоленной воды, а затем протереть через сито. Залить горячим бульоном, ввести взбитые яйца, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, разлить по горшочкам. Накрыть крышками, готовить в умеренно разогретой духовке около получаса.

Готовый суп заправить маслом, посыпать измельченными желтками, подать с гренками.

Суп-пюре из цветной капусты

1,2 л бульона, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Капусту вместе с листьями и кочерыжкой пропустить через мясорубку. Тыкву очистить от кожицы и пропустить через мясорубку вместе с семенами. Капусту и тыкву залить разогретым бульоном, посолить по вкусу, заправить маслом, перемешать. Разлить по горшочкам, накрыть крышками, поставить в холодную духовку. Готовить на среднем огне (после того как духовка нагреется – около 15 мин). Минуты за две до конца приготовления влить горячее молоко.

Томатный суп

800 мл бульона, 1 кг помидоров, 3 луковицы, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г белого хлеба, 3 ст. ложки тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Лук и две дольки чеснока мелко порубить и обжарить с маслом. Добавить нарезанные дольками помидоры, обжарить. Залить горячим бульоном, положить половину хлеба, нарезанного кубиками, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть посуду крышкой и тушить около 40 мин. После этого разлить суп по горшочкам, в каждый положить по ломтику хлеба, натертого чесноком и посыпанного сыром. Томить в духовке, пока сыр не образует корочку.

Томатный суп с цветной капустой

1,2 л бульона, 300 г цветной капусты, 2 помидора, 2 яйца, 250 мл кефира, соль.

Капусту опустить в посуду с кипящей водой, выдержать 5 мин, а затем разобрать на соцветия. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко нарезать, взбить вместе с яйцами. Капусту и помидоры залить бульоном, посолить и поперчить по вкусу, разлить по горшочкам, накрыть крышками, поставить в холодную духовку. Готовить 25 мин. В готовый суп ввести кефир.

Томатный суп с рисом

1,1 л бульона или воды, 300 мл кефира, 3 помидора, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 50 г риса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, зелень, черный молотый перец, соль.

Рис промыть, вымочить в горячей воде в течение 20 мин. Помидоры очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Морковь очистить, нарезать кружочками. Овощи обжарить в масле в течение 2–3 мин.

Овощи залить бульоном, добавить кефир, рис, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Разлить по горшочкам, накрыть крышками, поставить в холодную духовку, быстро нагреть ее и варить 15 мин. В конце приготовления добавить измельченную зелень. Готовый суп заправить сметаной.

Томатный суп со свеклой

1,3 л бульона, 3 помидора, 2 небольшие свеклы, 1 морковь, 2 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки расти-

тельного масла, 4 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, белый молотый перец, соль.

Помидоры очистить от кожицы и протереть через сито. Свеклу и морковь очистить, натереть на средней терке, соединить с помидорами и маслом, потушить в течение 3–4 мин. Тушеные овощи смешать с бульоном и зеленью, посолить и поперчить по вкусу, разлить по горшочкам. Накрыть крышками, готовить в умеренно разогретой духовке 15 мин.

Готовый суп заправить сметаной.

Баклажаны с луком

1,5 кг баклажанов, 300 г репчатого лука, 50 г маслин, 0,5 стакана яблочного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, кинза, соль.

Лук нарезать колечками, посолить по вкусу, залить смесью уксуса и масла, замариновать в течение 3–4 ч. Баклажаны нарезать кубиками. Маслины разрезать пополам.

В горшочки выложить слоями баклажаны, маслины, лук, влить немного воды, посыпать измельченной зеленью. Накрыть крышками, готовить в умеренно разогретой духовке 45 мин.

Фаршированные баклажаны

6 некрупных баклажанов, 4 моркови, 4 яблока, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1 лимон, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.

У баклажанов срезать верхушку, извлечь сердцевину и измельчить ее. Яблоки очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. С лимона снять цедру и порубить ее.

Яблоки, морковь, лук и цедру смешать с сердцевиной баклажанов, посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью заполнить баклажаны, поставить их вертикально в горшочки, залить водой так, чтобы она не доходила до верха баклажанов. Влить лимонный сок и растопленное масло, посолить. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Брюссельская капуста в сырном соусе

1,2 кг брюссельской капусты, 300 г сыра, 3 стакана сливок, 25 г зеленого лука, 25 г петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Приготовить соус. Сыр натереть на крупной терке, залить сливками, добавить измельченные лук и петрушку, перемешать. Капусту нарезать, разложить по горшочкам, посолить и поперчить по вкусу, залить соусом. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Брюссельская капуста в томатном соусе

1,5 кг брюссельской капусты, 400 г помидоров, 200 г сливочного масла, 3 луковицы, 2 стакана воды, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Помидоры очистить от кожицы и порубить. Лук мелко нарезать, обжарить в половине масла, добавить помидоры, посолить и поперчить по вкусу, залить горячей водой. Тушить на слабом огне 10 мин.

Капусту нашинковать, обжарить в оставшемся масле, разложить по горшочкам, залить соусом. Накрыть крышками. Тушить в разогретой духовке до готовности.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Овощная смесь

1,2 кг брюссельской капусты, 3 баклажана, 5 стручков сладкого перца, 4 луковицы, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, 1 стакан сливок, зелень укропа, белый молотый перец, соль.

Кочешки капусты разрезать пополам. Баклажаны разрезать вдоль пополам, а затем ломтиками. Перец нарезать колечками, огурцы и лук – кубиками.

Майонез соединить со сливками, добавить измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу. Овощи разложить по горшочкам, залить соусом, накрыть посуду крышками. Готовить в разогретой духовке 30–40 мин.

Овощные голубцы в томатном соусе

1 кочан белокочанной капусты, 4 моркови, 3 помидора, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1,5 стакана сметаны или сливок, 15 г зелени петруш-

ки, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки томатной пасты, черный молотый перец, соль.

Капусту опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10 мин, откинуть на дуршлаг, остудить и разобрать на листья. Морковь, лук и коренья очистить, мелко нарезать, соединить, посолить по вкусу, перемешать.

На листья выложить овощную смесь, сформовать голубцы. Разложить их по горшочкам, влить по 2 ст. ложки горячей воды.

Масло растопить, добавить сметану или сливки, томатную пасту, измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Получившимся соусом залить голубцы.

Готовить в разогретой духовке 25–30 мин.

Голубцы с фасолью

1 кочан белокочанной капусты, 2 банки консервированной белой фасоли, 3 дольки чеснока, 2 корня сельдерея, 2 моркови, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Капусту опустить в кипящую подсоленную воду, варить 10 мин, откинуть на дуршлаг, остудить и разобрать на листья.

Морковь и сельдерей очистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Снять с огня, добавить измельченный чеснок, обсушенную фасоль, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Получившуюся смесь разложить по листьям, сформовать голубцы. Разложить их по горшочкам, залить

водой на две трети высоты, добавить сливочное масло, посолить и поперчить. Тушить в духовке до готовности.

Зеленый горошек, тушенный в молоке

1 кг консервированного зеленого горошка, 3 стакана молока, 4 моркови, 100 г сливочного масла, 50 г растительного масла, 4 луковицы, 25 г зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Сливочное масло растопить, смешать с горячим молоком, измельченной зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать, обжарить с морковью в растительном масле. Добавить горошек вместе с жидкостью, залить молочным соусом, перемешать.

Разложить смесь по горшочкам, накрыть крышками. Готовить в разогретой духовке 20 мин.

Овощная икра

6 небольших баклажанов, 4 моркови, 3–4 помидора, 5 луковиц, 2 корня сельдерея, 150 г сливочного масла, зелень укропа и петрушки, красный и черный молотый перец, соль.

Баклажаны, морковь и сельдерей нарезать кубиками. Помидоры, лук и зелень мелко порубить. Ингредиенты перемешать и разложить по горшочкам. Долить

в каждый горшочек по 125 мл воды, положить масло, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Тушить в духовке, разогретой до 180–200 °С, в течение 20 мин.

Кабачки, тушенные в яблочном соке

3 средних кабачка, 500 мл яблочного сока с мякотью без сахара, 150 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, белый молотый перец, соль.

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Зелень измельчить. Масло растопить, положить в него половину зелени, влить сок, перемешать.

Кабачки разложить по горшочкам, посолить и поперчить по вкусу, залить смесью сока с маслом и петрушкой, всыпать оставшуюся зелень. Накрыть крышками. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Брокколи с картофелем под сырным соусом

1,2 кг брокколи, 400 г картофеля, 300 г плавленого сыра, 250 мл сливок, 20 г сливочного масла, 1 мускатный орех, 3 ст. ложки измельченной зелени, белый молотый перец, соль.

Сыр мелко нарезать. Кочешки капусты отделить от стеблей. Стебли мелко нарезать, проблашировать в течение 3 мин, добавить кочешки и бланшировать еще 3 мин. Картофель очистить, нарезать кубиками.

Сливки соединить с маслом, довести до кипения, добавить сыр и, помешивая, готовить на слабом огне, пока сыр не расплавится. Посолить и поперчить по вкусу.

Капусту и картофель соединить, разложить по горшочкам, залить соусом. Накрыть крышками. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Брокколи со сладким перцем

1 кочан брокколи, 400 г сладкого перца, 500 мл молока, 150 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, белый молотый перец, соль.

Капусту разобрать на соцветия, обжарить в масле 2–3 мин, разложить по горшочкам. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать колечками, выложить на капусту.

Сыр натереть на мелкой терке, соединить со взбитыми яйцами и молоком, посолить и поперчить по вкусу. Получившейся смесью залить овощи. Накрыть горшочки крышками, готовить в разогретой духовке 15–20 мин.

Картофель в сливочно-сырном соусе

1,5 кг картофеля, 500 мл сливок, 150 г сыра, 25 г зеленого лука, 1 ст. ложка сушеного базилика, белый молотый перец, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, разложить по горшочкам.

Сыр натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанный лук и базилик, посолить и поперчить по вкусу, влить сливки, перемешать. Получившимся соусом залить картофель.

Тушить в умеренно разогретой духовке 35–40 мин.

Картофель с брынзой и орехами

1,2 кг картофеля, 400 г брынзы, 200 г ядер грецких орехов, 4 дольки чеснока, 100 г сливочного масла, 25 г укропа, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, нарезать кубиками, разложить по горшочкам.

Брынзу пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить размягченное масло, перемешать. Смесь выложить на картофель.

В каждый горшочек влить по стакану горячей воды, посолить и поперчить по вкусу, посыпать нарезанным укропом и измельченными орехами. Готовить в разогретой духовке 20–30 мин.

Картофельное пюре

1,5 кг картофеля, 3 помидора, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 3 яйца, 400 г сыра «Российский», укроп, жир, белый молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, очистить, размять. Добавить растопленное масло, взбитые яйца, измельченную зелень, мелко нарезанный лук и нарезанный кубиками сыр. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Горшочки смазать жиром, выложить в них пюре, сверху положить дольки очищенных от кожицы помидоров. Закрыть крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке около получаса.

Картофель с тыквой

1 кг картофеля, 700 г тыквы, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана растительного масла, 25 г зеленого лука, соль.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, крупно нарезать. Тыкву очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками, обжарить в масле до готовности.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, разложить по горшочкам. В каждый горшочек влить по 125 мл горячей воды, положить сметану, посыпать измельченным луком.

Тушить в разогретой духовке до готовности.

Краснокочанная капуста с черносливом

1,5 кг краснокочанной капусты, 300 г чернослива, 100 г айвы, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сушеного базилика, сахар, соль.

Капусту мелко порубить, посолить по вкусу. Добавить разрезанные пополам ягоды чернослива, айву, нарезанную кубиками, измельченный лук, базилик, масло, немного сахара и соли. Перемешать, разложить по горшочкам, влить в каждый по 125 мл горячей воды. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Кукуруза с яблоками

1,5 кг консервированной кукурузы, 5 яблок, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, сахар, соль.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, присыпать сахаром, сбрызнуть уксусом. Добавить кукурузу, слегка посолить, перемешать.

Смесь разложить по горшочкам, полить маслом. Готовить в сильно разогретой духовке 15 мин.

Овощи в винном соусе

1,4 кг белой фасоли, 1–2 моркови, 4 соленых огурца, 3 луковицы, 1 кочан листового салата, 250 мл белого сухого вина, 125 мл сливок, 1 ч. ложка горчицы, белый молотый перец, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде, отварить в подсоленной воде и разложить по горшочкам. Морковь и огурцы нарезать кубиками, лук — полукольцами, салат

нашинковать. Овощи соединить, перемешать, *выложить поверх фасоли.*

Вино смешать со сливками, посолить и поперчить по вкусу, добавить горчицу. Получившейся смесью залить овощи.

Готовить в умеренно разогретой духовке 25–30 мин.

Овощи в майонезе

1 кг помидоров, 300 г красного сладкого перца, 400 г зеленого сладкого перца, 300 г майонеза, 25 г зеленого лука, зелень петрушки, соль.

Помидоры нарезать кружочками, сладкий перец – колечками. Лук и петрушку мелко порубить, перемешать с майонезом, слегка посолить. Овощи разложить по горшочкам, залить майонезом с зеленью, накрыть крышками. Готовить в разогретой до 180° С духовке 10 мин.

Овощное рагу

800 г картофеля, 500 г репчатого лука, 500 г сладкого перца, 500 г моркови, томатный сок, растительное масло, лавровый лист, зелень петрушки, соль.

Картофель очистить, нарезать брусочками. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать

вдоль соломкой. Морковь очистить и нарезать брусочками.

Овощи разложить по горшочкам слоями: лук, перец, морковь, картофель. Добавить лавровый лист, посолить по вкусу. Залить томатным соком так, чтобы он полностью покрыл овощи.

Тушить в разогретой до 180–200 °С духовке до готовности. Перед подачей украсить петрушкой.

Репа под горчичным соусом

1,5 кг репы, 200 г репчатого лука, 5 ст. ложек растительного масла, 4 ст. ложки горчицы, 25 г зелени петрушки, сахар, соль.

Репу очистить, натереть на крупной терке, посолить по вкусу, присыпать сахаром. Лук мелко нарезать. Приготовить соус: смешать масло, горчицу и измельченную петрушку.

Репу соединить с луком и соусом, перемешать, разложить по горшочкам, накрыть крышками. Тушить в умеренно разогретой духовке 35 мин.

Репа с помидорами

1,4 кг репы, 3 помидора, 3 огурца, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 25 г зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Репу очистить и нарезать кубиками. Огурцы нарезать соломкой, помидоры — тонкими ломтиками.

Лук нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить масло. Разложить по горшочкам, посыпать измельченной зеленью.

Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Репа с фисташками

1,5 кг репы, 400 г ядер фисташек, 100 г сливочного масла, соль.

Репу очистить, нарезать кубиками, выложить в дуршлаг, обдать кипятком, остудить, посолить по вкусу. Фисташки пропустить через мясорубку, соединить с репой, перемешать. Разложить по горшочкам, полить растопленным маслом. Накрыть крышками.

Тушить в умеренно разогретой духовке 45 мин.

Капуста с луком

2 кг белокочанной капусты, 2–3 луковицы, 250 мл бульона или воды, 100 г растительного масла, 300 г сметаны, соль.

Капусту нашинковать, залить подсоленным кипятком, подержать 10–15 мин, остудить, обсушить. Лук мелко порубить, слегка обжарить, добавить к капусте, залить бульоном или водой, посолить по вкусу. Разложить смесь по горшочкам.

Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности. Готовое блюдо полить сметаной.

Бобы с морковью

1,5 кг бобов, 400 г моркови, 3 луковицы, 100 г сливочного масла, 15 г базилика, 15 г зеленого лука, соль.

Бобы вымочить в холодной воде в течение 2 ч, сменить воду, посолить, отварить до готовности.

Морковь нарезать кубиками, лук порубить.

Бобы разложить по горшочкам, посыпать морковью и луком, влить в каждый горшочек по 2 ст. ложки воды, положить масло, измельченные базилик и лук.

Тушить в умеренно разогретой духовке полчаса.

Овощи в сливочном соусе

3 кабачка, 4 моркови, 1–2 луковицы, 5 помидоров, 3 корня сельдерея, 3 дольки чеснока, 1,5 стакана сливок, 15 г зелени укропа и петрушки, белый или красный молотый перец, соль.

Кабачки, морковь и корни сельдерея очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать полукольцами, помидоры – кружочками, чеснок и зелень мелко порубить.

Ингредиенты соединить, разложить по горшочкам. Сливки посолить и поперчить по вкусу, разлить по

горшочкам. Накрыть крышками. Тушить в разогретой духовке до готовности.

Помидоры, тушенные с горошком

1,7 кг помидоров, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 яйца, 100 г майонеза, 25 г зелени петрушки, черный молотый перец, соль.

Помидоры нарезать дольками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Петрушку мелко нарезать.

Помидоры соединить с яйцами и горошком, посолить и поперчить по вкусу, залить майонезом. Разложить по горшочкам, добавить в каждый по 3 ст. ложки воды, накрыть крышками.

Тушить в разогретой духовке 20 мин. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Тыква в брусничном соусе

1,5 кг тыквы, 2 стакана брусники, 3 луковицы, 125 мл белого вина, 3 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки сахара, соль.

Тыкву очистить, мелко нарезать, отварить в подсоленной воде. Лук нарезать полукольцами, полить уксусом, посолить, посыпать сахаром, дать настояться в течение 2 ч. Бруснику размять, залить вином, перемешать.

Тыкву и лук разложить по горшочкам, влить в каждый по 125 мл горячей воды, залить брусничным соусом. Тушить в разогретой до 180° С духовке до готовности.

Картофель в сметанном соусе

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 30 г сыра, соль.

Для соуса: 500 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, белый молотый перец, соль.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, обсушить.

Приготовить соус: муку слегка обжарить на сухой сковороде, охладить, перемешать с маслом. Сметану довести до кипения на слабом огне, ввести в муку, тщательно перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Варить, помешивая, 3–5 мин, а затем процедить.

Картофель разложить по горшочкам, смазанным маслом, залить соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и запечь в духовке.

Картофель с сыром

2 крупных клубня картофеля, 2 дольки чеснока, 200 г сыра твердых сортов, 100 г сливочного масла, 125 мл сливок, белый молотый перец, соль.

Картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Сыр натереть на крупной терке. Чеснок мелко порубить. Горшочек натереть чесноком, смазать маслом. На дно выложить картофель, посыпать сыром, посолить и поперчить по вкусу, добавить кусочки масла. Аккуратно влить сливки. Запекать в духовке в течение 20–25 мин.

Фасоль с луком

700 г фасоли, 10 крупных луковиц, 10 ст. ложек растительного масла, черный и красный молотый перец, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде, отварить, отвар слить в другую посуду. Лук нарезать колечками, обжарить в 8 ст. ложках масла, посолить и поперчить.

В горшочки выложить слоями фасоль и лук (лук должен оказаться сверху), полить оставшимся маслом, влить по 700 мл отвара.

Тушить в умеренно разогретой духовке около 20 мин.

Картофельная запеканка

5 клубней картофеля, 200 г квашеной капусты, 100 г растительного масла, 2 яйца, 50 г панировочных сухарей, соль.

Капусту обжарить в масле до золотистого цвета. Картофель очистить, нарезать соломкой, обсушить и обжарить до полуготовности.

В горшочки выложить слоями картофель и капусту, посолить, залить взбитыми яйцами, посыпать сухарями.

Запекать в умеренно разогретой духовке 10–15 мин.

Цветная капуста в белом соусе

1 кг цветной капусты, 3 луковицы, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 250 мл сливок, 125 мл воды, 25 г зелени укропа и петрушки, белый молотый перец, соль.

Капусту разобрать на соцветия, обжарить в растительном масле.

Приготовить соус. Лук мелко нарезать, обжарить на сливочном масле, влить горячую воду, сливки, посолить и поперчить по вкусу, добавить муку. Помешивая, тушить 10 мин. Зелень мелко порубить и добавить к луку.

Капусту разложить по горшочкам, залить соусом. Запекать в духовке полчаса.

Картофель с сыром «Пармезан»

3 клубня картофеля, 2–3 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 150 мл молока, 2 дольки чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать толстыми кружочками. Положить в горшочек, посыпать измельченной зеленью и чесноком.

Посолить и поперчить по вкусу, залить теплым кипяченым молоком, посыпать сыром. Запекать в разогретой до 200° С духовке 15–20 мин.

Картофель «Смак»

2 клубня картофеля, 1 яблоко, 1 помидор, 100 г белых грибов, 100 г сыра, 100 мл сметаны, зелень, черный молотый перец, соль.

Картофель очистить, обсушить, нарезать кубиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Помидор нарезать дольками. Грибы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на крупной терке.

Положить в горшочки слоями картофель, грибы, яблоко, помидор. Сметану перемешать с солью и перцем, влить в горшочки. Посыпать сыром. Выпекать в духовке около получаса. Готовое блюдо украсить зеленью.

Цветная капуста с сыром

1–1,5 кг цветной капусты, 200 г сыра, 500 мл молока, 100 г сливочного масла, кинза, белый молотый перец, соль.

Капусту разобрать на соцветия, разложить по горшочкам, посолить.

Сыр натереть на крупной терке, поперчить, смешать с измельченной зеленью. Добавить растопленное масло и теплое молоко, перемешать и залить в капусту.

Готовить в духовке, разогретой до 180° С, в течение 20 мин.

Картофель с помидорами и зеленью

800 г нерассыпчатого картофеля, 500 г помидоров, 25 г базилика, 1 веточка розмарина, 1 веточка тимьяна, 2 дольки чеснока, 6–7 ст. ложек оливкового масла, белый молотый перец, соль.

Картофель очистить, каждый клубень разрезать вдоль пополам. Помидоры разрезать так же. Зелень мелко порубить. Чеснок раздавить.

Горшочки смазать маслом, выложить слоями картофель и помидоры срезами вниз, посолить и поперчить, посыпать зеленью с чесноком, полить оставшимся маслом.

Запекать в духовке, разогретой до 160° С, в течение 1 ч.

Цуккини с яблоками

4 средних цуккини, 500 г яблок, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 50 г маслин без косточек, 50 г листового салата, 4 ст. ложки оливкового масла, 15 г зелени петрушки, соль.

Цуккини и яблоки очистить от кожицы, нарезать кубиками. Маслины разрезать пополам. Салат тонко нашинковать. Ингредиенты соединить, разложить по горшочкам, посыпать измельченными орехами и зеленью, посолить, влить масло и по 2 ст. ложки горячей воды.

Запекать в разогретой духовке до готовности.

БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Суп из шампиньонов

1 л воды или бульона, 300 г замороженных шампиньонов, 1 морковь, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка молока, 100 мл сливок, соль.

Грибы разморозить, нашинковать. Морковь и лук мелко нарезать. Грибы потушить с овощами и маслом 5 мин. Муку подсушить в сухой сковороде, развести молоком, добавить к грибам, перемешать, разложить по горшочкам. Желтки смешать со сливками, довести до кипения, непрерывно помешивая, разлить по горшочкам. Добавить нарезанный кубиками картофель, влить воду или бульон. Накрыть крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке 35 мин.

Грибной суп с репой

2,5 л воды, 2 средние репы, 300 г свежих грибов, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Грибы очистить, отварить. Репу очистить и отварить. Отвары от грибов и репы процедить и соединить. Грибы и репу нарезать полосками. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук порубить. Помидор нарезать ломтиками и обжарить с луком в масле. Добавить муку, перемешать. Получившуюся заправку перемешать со смесью отваров.

Картофель, репу и грибы разложить по горшочкам, посолить, влить бульон. Накрыть крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке 35 мин. За 2–3 мин до конца приготовления заправить сметаной и посыпать зеленью.

Молочный грибной суп

1,5 л молока, 200 г белых грибов или шампиньонов, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Грибы очистить, нарезать соломкой, обжарить в масле. Добавить измельченный лук, 1 ст. ложку воды и потушить 5–7 мин. Картофель очистить и нарезать кубиками.

Грибы с луком и картофель разложить по горшочкам, посолить, залить горячим молоком. Накрыть крышками и готовить в умеренно разогретой духовке 35 мин.

Суп из белых грибов с овощами

1,2 л воды, 300 г свежих грибов, 1 луковица, 200 г свежей капусты, 2 клубня картофеля, 25 г зелени петрушки и сельдерея, 0,5 стакана сметаны, соль.

Грибы очистить, отварить. Отвар процедить, грибы нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Лук порубить. Капусту тонко нашинковать. Зелень мелко нарезать.

Овощи и зелень разложить по горшочкам, залить отваром, посолить. Накрыть крышками и готовить в умеренно разогретой духовке 35 мин. В конце приготовления положить грибы.

Готовый суп заправить сметаной.

Грибной суп с галушками

1,5 л воды, 200 г свежих грибов, 3 клубня картофеля, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, зелень, соль.

Грибы отварить, вынуть из отвара, нарезать соломкой. Картофель очистить, отварить, обсушить, размять. Добавить взбитые яйца, муку, посолить и перемешать.

Отвар процедить, довести до кипения, разлить по горшочкам. Картофельную массу брать чайной ложкой и опускать в отвар. Затем добавить грибы. Накрыть горшочки крышками, прогреть в духовке 20 мин.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Грибной борщ

1,5 л воды, 100 г свежих грибов, 1 свекла, 50 г белокочанной капусты, 20 г корня пастернака, 1 луковица,

1 клубень картофеля, 2 стручка зеленого сладкого перца, 2 ч. ложки топленого масла, 2 ст. ложки сметаны, лавровый лист, соль.

Грибы очистить и отварить до полуготовности. Воду слить, грибы промыть, залить свежей водой и варить до готовности. Посолить в конце варки. Извлечь грибы из отвара, нашинковать, а отвар процедить.

Лук нарезать кольцами, свеклу и сладкий перец — соломкой, корень пастернака и картофель — кубиками или соломкой. Капусту нашинковать.

По горшочкам разложить масло и овощи, залить отваром, добавить лавровый лист. Накрыть крышками и готовить в умеренно разогретой духовке 40 мин. В конце приготовления добавить грибы.

Готовый борщ заправить сметаной.

Грибной суп на курином бульоне

1,3 л куриного бульона, 200 г свежих белых грибов, 200 г шампиньонов, 100 г сухих белых грибов, 2 луковицы, 50 г растительного масла, 100 г стеблей сельдерея, 400 г картофеля, сметана, белый молотый перец, соль.

Картофель очистить и отварить. Лук и сельдерей нарезать и обжарить в масле. Свежие белые грибы отварить почти до готовности в подсоленной воде, крупно нарезать (мелкие грибы можно оставить целыми). Сухие грибы вымочить в теплой воде в течение 1 ч, а затем нарезать. Шампиньоны нарезать.

Картофель, лук, сельдерей, шампиньоны и сухие грибы измельчить с помощью миксера или блендера

до однородной массы, разложить по горшочкам, залить бульоном, посолить и поперчить. Сверху выложить белые грибы, добавить сметану. Накрыть горшочки крышками. Варить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Грибной суп с кабачками

1,3 л воды, 2 ст. ложки сушеных грибов, 300 г кабачков, 1 стакан молока, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Кабачки и морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Грибы вымочить, отварить. Бульон процедить, грибы нарезать соломкой.

Бульон смешать с молоком, посолить, перемешать.

Кабачки, морковь, лук и грибы разложить по горшочкам, залить бульоном, заправить сметаной, слегка посолить. Накрыть крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке 20 мин.

Готовый суп посыпать зеленью.

Грибной суп с перловой крупой

100 г сушеных грибов, 0,75 стакана перловой крупы, 4–5 клубней картофеля, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, сметана, соль.

Крупу промыть, залить 250 мл горячей воды и распарить. Грибы отварить, извлечь из отвара, наре-

зать, обжарить вместе с измельченным луком, положить в бульон. Разлить по горшочкам, добавить крупно нарезанный картофель и крупу, посолить по вкусу. Варить в духовке до готовности.

Готовый суп заправить сметаной.

Грибной суп с овощами

1,5 л бульона или воды, 4 ст. ложки сухих грибов, 2 клубня картофеля, 100 г белокочанной капусты, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 ч. ложка измельченной петрушки, соль.

Грибы отварить, извлечь из отвара, нарезать. Отвар процедить, разлить по горшочкам. Добавить горошек, нашинкованную белокочанную капусту, разобранную на соцветия цветную капусту, нарезанный кубиками картофель. Посолить по вкусу. Накрыть крышками, поставить в холодную духовку, постепенно разогреть ее и варить 35 мин. Минут за пять до конца приготовления добавить зелень и грибы.

Грибной суп с рисом

100 г свежих грибов, 2 ст. ложки риса, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка кислого молока, 0,5 лимона, 2 яйца, зелень петрушки, соль.

Грибы очистить, нарезать соломкой, положить в горшочек, добавить масло, посолить по вкусу, залить смесью воды и лимонного сока. Варить в духовке 20 мин.

Всыпать рис и варить еще 20 мин. В конце приготовления заправить молоком и взбитыми яйцами. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Грибной капустняк

1,5 л воды, 300 г квашеной капусты, 200 г свежих грибов, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки сметаны, растительное масло, соль.

Грибы очистить, отварить, нашинковать, отвар процедить. Капусту потушить в отдельной посуде. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить вместе с морковью. Картофель очистить и нарезать кубиками.

Отвар разлить по горшочкам, добавить капусту, морковь с луком, грибы, положить сахар, посолить по вкусу. Накрыть крышками, поставить в умеренно разогретую духовку. Варить 20 мин. Готовый суп заправить сметаной.

Грибы с баклажанами и морковью

400 г шампиньонов, 5 средних баклажанов, 4 моркови, 25 г зеленого лука, 100 г сыра, соль.

Грибы очистить или тщательно вымыть, нарезать кубиками. Баклажаны нарезать кружочками. Морковь и сыр натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать.

Ингредиенты (кроме сыра) соединить, посолить по вкусу, разложить по горшочкам. Посыпать сыром.

Запечь в разогретой духовке до готовности.

Грибы по-толстовски

1 кг свежих грибов, 0,5 головки чеснока, 100 г сливочного масла, 50 г сыра, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить, потушить с маслом около 1 ч на очень слабом огне. Затем добавить толченый чеснок, поперчить, перемешать, разложить по горшочкам, залить сметаной, посыпать сыром.

Запечь в духовке до образования румяной корочки.

Грибы с баклажанами и луком

500 г шампиньонов, 1,5 кг баклажанов, 5 луковиц, 5 яиц, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, 1 стакан сметаны, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Грибы отварить, мелко порубить, обжарить вместе с луком в сливочном масле. Баклажаны обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками, немного посолить и выдержать 1 ч. Отжать, обжарить на растительном

масле. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.

В горшочки выложить ингредиенты слоями: баклажаны, грибы с луком, яйца, баклажаны. Посолить и поперчить по вкусу. Залить сметаной. Запечь в умеренно разогретой духовке. Готовое блюдо посыпать зеленью.

Жюльен с грибами и овощами

500 г шампиньонов, 4 моркови, 7 луковиц, 300 г брокколи, 5 помидоров, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 150 г сыра твердых сортов, 7 ст. ложек сливочного масла, зелень, соль.

Грибы очистить, нарезать пластинками, морковь и помидоры — кружочками, лук — кубиками. Брокколи и морковь отварить в подсоленной воде в течение 10–15 мин. Грибы обжарить в масле.

Овощи перемешать, разложить по горшочкам. Сверху выложить грибы. Залить смесью сметаны и яиц, посыпать тертым сыром.

Запекать в разогретой духовке 40 мин.

Грибная икра

1 кг сушеных грибов, 1 кг маринованных грибов, 0,5 стакана растительного масла, 3 луковицы, 25 г зеленого лука, 4 ст. ложки уксуса, 3 дольки чеснока, белый молотый перец, соль.

Сушеные грибы вымочить в теплой воде в течение получаса, промыть, отварить в подсоленной воде, пропустить через мясорубку вместе с маринованными грибами. Репчатый лук мелко порубить, разложить по горшочкам, добавить грибы, залить маслом, посолить и поперчить по вкусу, влить немного воды. Тушить 10–15 мин. Затем добавить уксус, измельченный чеснок, мелко нарезанный зеленый лук и тушить до готовности.

Грибы в яблочном соусе

1,5 кг шампиньонов, 5 корней сельдерея, 300 г кислых яблок, 3 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 15 г зелени петрушки, белый молотый перец, соль.

Грибы промыть и мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Петрушку и сельдерей мелко нарезать.

Яблоки смешать с луком и петрушкой. Грибы – с сельдереем.

Грибную смесь разложить по горшочкам, посолить и поперчить по вкусу, затем выложить яблочную смесь. В каждый горшочек влить по 125 мл горячей воды, растительное масло. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Грибы с зеленым горошком и сыром

1,3 кг грибов, 800 г консервированного зеленого горошка, 100 г сыра, 2 стакана сметаны, 50 г сливочного масла, 25 г укропа, соль.

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде, затем обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить горошек, перемешать, разложить по горшочкам. Залить сметаной, посыпать тертым сыром и измельченной зеленью, посолить по вкусу. Тушить в умеренно разогретой духовке до готовности.

Грибы с яблоками

500 г свежих лисичек или рыжиков, 4–5 кислых яблок, 120 г сливочного масла, 1–2 ст. ложки муки, 125 мл грибного отвара, 0,5 стакана сметаны, укроп, соль.

Грибы вымыть, ножки отделить от шляпок. Каждую шляпку разрезать на четыре части, ножки нарезать кружочками. Потушить в масле. Яблоки очистить от семян, добавить к грибам, перемешать. Тушить, пока яблоки не размякнут. Получившуюся смесь разложить по горшочкам, залить смесью холодного грибного отвара и муки, прогреть в духовке 10–15 мин. Добавить сметану, посолить по вкусу и готовить еще около 5 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Грибы с хреном

1,3 кг шампиньонов, 500 г корня хрена, 2–3 г моркови, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, соль.

Грибы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и нарезать соломкой. Корень хрена очистить и

натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной. Получившуюся смесь разложить по горшочкам.

Готовить в сильно разогретой духовке 30–40 мин.

Лисички в яично-сливочном соусе

200 г свежих лисичек, 1 луковица, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, 3 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка крахмала, зелень петрушки, белый молотый перец, соль.

Грибы вымыть. Крупные разрезать пополам или на четыре части, мелкие оставить целыми. Лук нарезать колечками. Петрушку мелко порубить.

Масло растопить в горшочке, добавить грибы, лук и петрушку, накрыть горшочек крышкой и готовить в духовке около 10 мин.

Соединить яйца, сметану, сливки и крахмал, посолить и поперчить по вкусу, взбить. Получившейся смесью залить грибы. Готовить еще 10–15 мин. Дать настояться.

Жюльен из белых грибов

1,4 кг белых грибов, 6 луковиц, 4 яйца, 4 дольки чеснока, 1 стакан молока, 2 ст. ложки растительного масла, белый молотый перец, соль.

Грибы очистить, мелко нарезать, отварить в подсоленной воде. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Лук и грибы соединить, перемешать, разложить по горшочкам.

Яйца взбить с молоком, посолить и поперчить по вкусу, добавить измельченный чеснок, перемешать. Получившейся смесью залить грибы с луком. Накрыть крышками.

Запекать в разогретой духовке до готовности.

Маслята со сметаной и сыром

1 кг маслят, 2 луковицы, 150 г сыра, 250 г нежирной сметаны, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Грибы очистить, вымыть. Крупные разрезать пополам, маленькие оставить целыми. Залить холодной подсоленной водой, довести до кипения, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить грибы, перемешать, слегка обжарить. Залить сметаной, перемешать. Разложить по горшочкам, посыпать тертым сыром.

Готовить в слабо разогретой духовке 15–20 мин.

Шампиньоны с капустой

500 г шампиньонов, 1,5 кг белокочанной капусты, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки белого вина, красный и черный молотый перец, соль.

Грибы вымыть, мелко нарезать. Лук порубить. Капусту тонко нашинковать. Ингредиенты соединить, разложить по горшочкам, сбрызнуть вином, посолить и поперчить по вкусу, полить маслом. В каждый горшочек влить по 2 ст. ложки горячей воды. Накрыть крышками. Готовить в разогретой духовке 30–40 мин.

Лисички с капустой

1 кг лисичек, 500 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, соль.

Грибы мелко нарезать. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить грибы, перемешать. Разложить по горшочкам, влить немного воды. Тушить 15–20 мин. Добавить мелко нарубленную капусту, посолить по вкусу. Тушить до готовности.

Грибы с картофелем

800 г свежих грибов, 1,2 кг картофеля, 3 луковицы, 100 г растительного масла, соль.

Грибы очистить, нарезать пластинками. Лук нарезать колечками. Картофель очистить, нарезать крупными ломтиками.

Грибы и лук обжарить отдельно друг от друга, соединить, добавить картофель, перемешать. Разложить по горшочкам, посолить по вкусу, влить немного воды.

Тушить в разогретой духовке на среднем огне 25–30 мин.

Грибы, тушенные в сливках

500 г свежих грибов, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка растительного масла, 20 г укропа, лавровый лист, гвоздика, корица, черный перец горошком, соль.

Грибы очистить, обдать кипятком, нарезать, посолить и слегка обжарить в масле. Разложить по горшочкам, залить горячими сливками.

Укроп завязать пучками. В середину пучков положить лавровый лист, несколько бутонов гвоздики, перец и кусочек коры корицы. Положить пучки в горшочки. Накрыть крышками. Готовить в умеренно разогретой духовке 1 ч. Затем пучки зелени удалить, грибы подать в горшочках.

Грибы с картофелем и сыром

500 г шампиньонов или вешенок, 1,5 кг картофеля, 1 стакан тертого сыра, 5 ст. ложек сливок, 3–4 ч. ложки сливочного масла, 70 г оливкового масла, соль.

Грибы очистить, мелко порубить, слегка обжарить в небольшом количестве масла. Картофель очистить, нарезать кубиками, обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета.

Картофель разложить по горшочкам, посолить, добавить немного сливочного масла. Грибы перемешать с сыром и выложить на картофель. Сверху положить взбитые сливки. Накрыть крышками. Запекать в умеренно разогретой духовке до готовности.

Грибное рагу

250 г свежих белых грибов, 5–6 клубней картофеля, 3–4 ст. ложки риса, 3 ст. ложки гороха, 1–2 ст. ложки томата-пюре, 1–2 ст. ложки сливочного масла, зеленый лук, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, крупно нарезать. Обжарить в масле с измельченным луком в течение 10 мин. Посолить, залить разведенным томатом-пюре, довести до кипения. Добавить нарезанный кубиками картофель. Готовить еще 5 мин, положить рис и горох, перемешать.

Получившуюся смесь разложить по горшочкам, накрыть крышками. Томить в духовке на слабом огне около 20 мин. Готовое блюдо поперчить и посыпать измельченной зеленью.

Вместо белых грибов можно использовать подберезовики или подосиновики.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3
Блюда из овощей 15
Блюда из грибов. 47

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ В ГОРШОЧКАХ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*
Художник *А. Г. Вайник*

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: tercia_ph@mail.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное, Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в ООО «Дип покет»* ***E-mail:*** **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, *обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.*
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 05.06.2008.
Формат 70x100 $^{1}/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10000 экз. Заказ № 3974

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО "ИПК "Ульяновский Дом печати"
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org
Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!
Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!
www.infanata.org